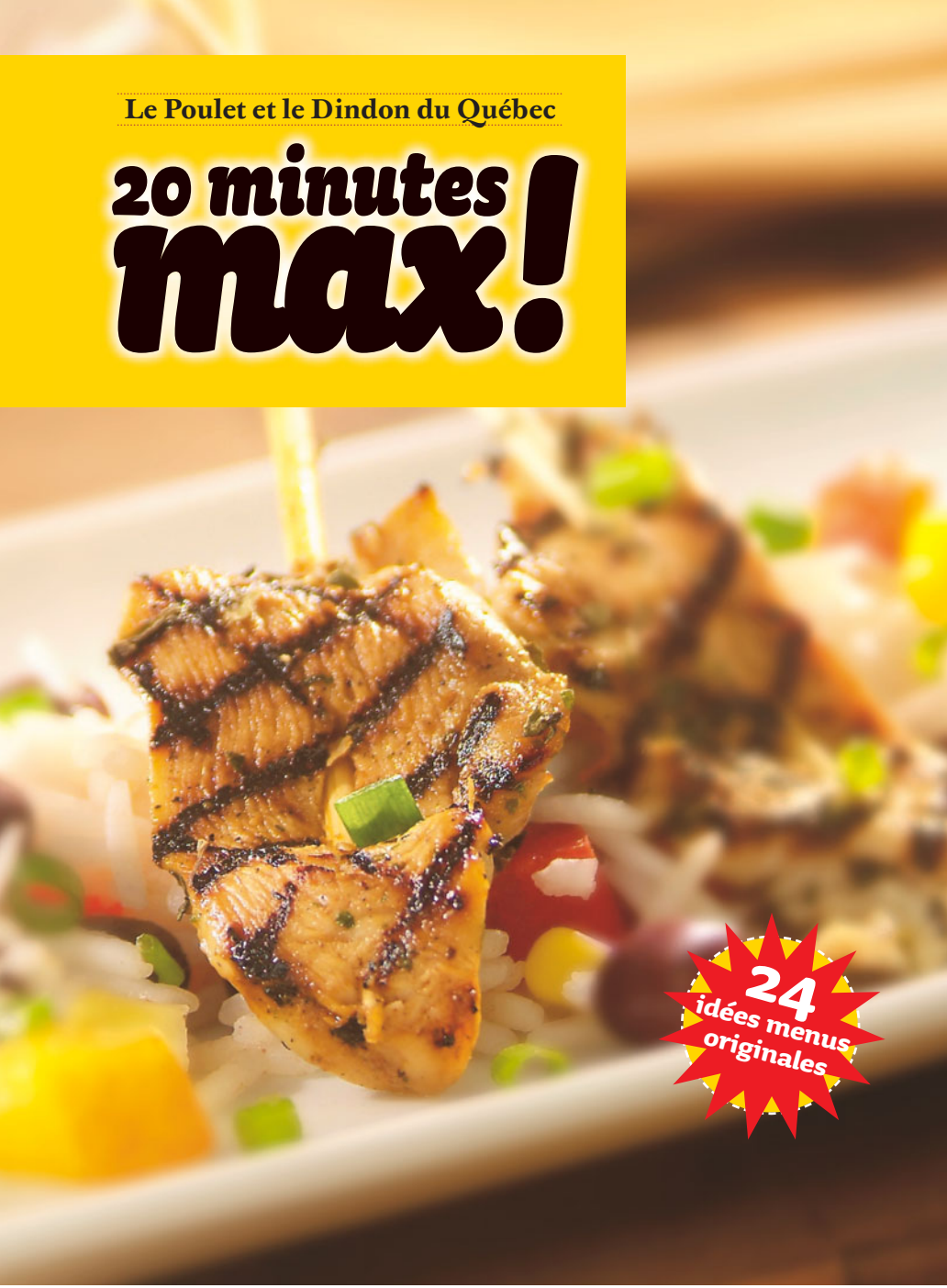
Le Poulet et le Dindon du Québec

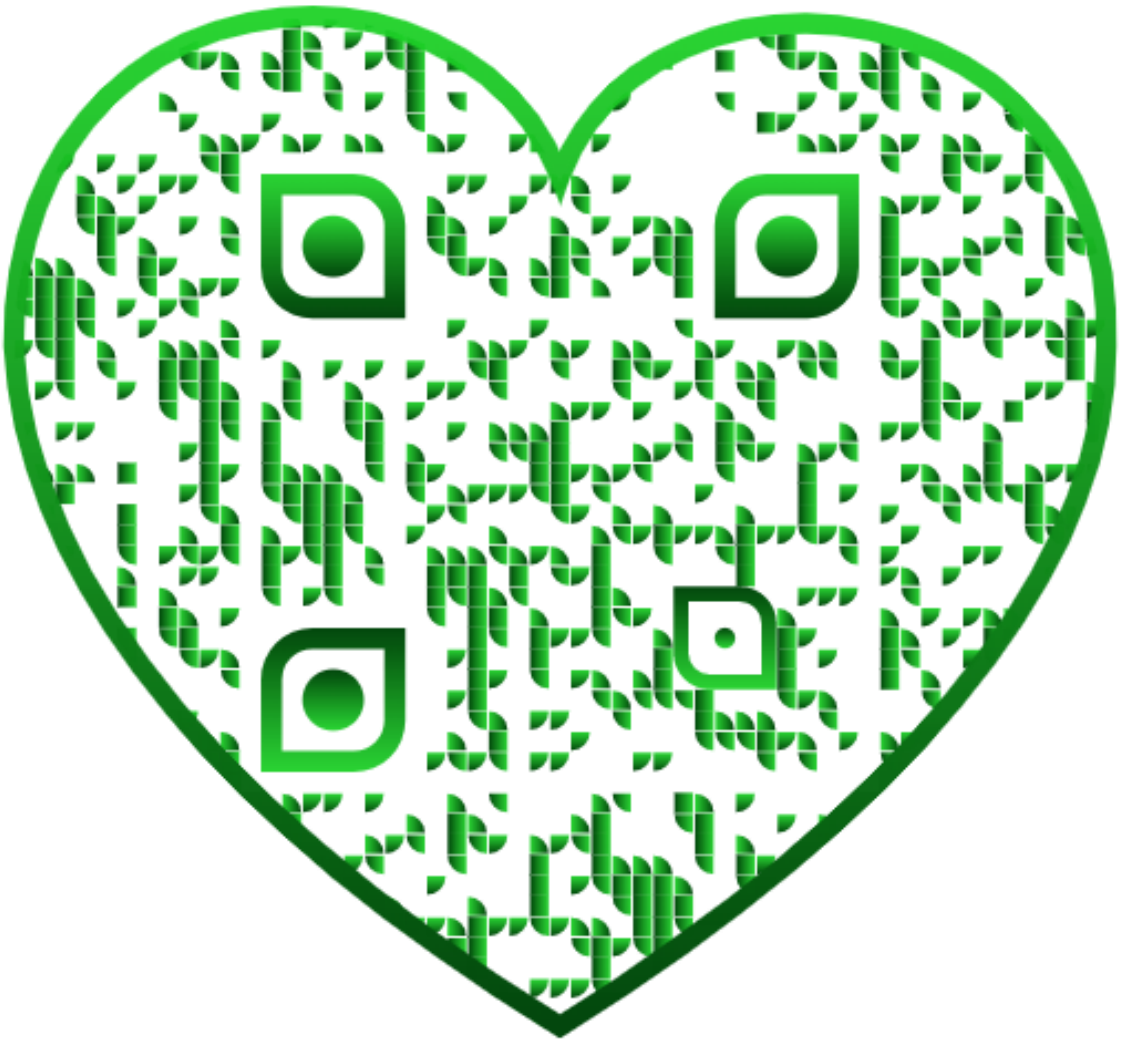
20 minutes max!



Le poulet du Québec
Bien élevé.

DINDON DU QUÉBEC

Institut de tourisme
et d'hôtellerie
Québec



INSTITUT
DE TOURISME ET D'HÔTELLERIE DU QUÉBEC

Du nouveau à l'ITHQ !

Programmes Jeunesse pour les écoles et les services de garde

Sortez vos jeunes des sentiers battus. Inscrivez-les à des ateliers culinaires pratiques et instructifs.

Pour plus de renseignements, composez le 514 282-5108, p. 4073

Camps de jour pour la semaine de relâche

Pour les ados (12 à 17 ans) ou les enfants âgés de 8 à 11 ans
Laissez-les salir nos cuisines !
Du 5 au 9 mars 2007

Pour plus de renseignements, composez le 1 866 840-2423

www.ithq.qc.ca

Institut de tourisme et d'hôtellerie Québec

Les producteurs de volailles du Québec sont heureux de s'associer à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) pour vous présenter ce tout nouveau fascicule de recettes.

Au fil des pages qui suivent, la chef de renom **Nicole Anne Gagnon** vous fera découvrir 12 recettes uniques et savoureuses, à déguster en famille ou entre amis. Vous y trouverez en prime 24 de ses propositions de menus, pleines d'originalité. Parce qu'elle aime le poulet et le dindon, des viandes qui se prêtent à mille et une variations délicieuses, Nicole Anne Gagnon a voulu créer des plats simples et faciles à réaliser, aux parfums souvent exotiques, qui feront de vos repas quotidiens ou des réunions avec vos proches de véritables festins.

NICOLE ANNE GAGNON
CHEF, ITHQ

N'hésitez pas à visiter les sites Internet du poulet et du dindon du Québec (*www.lepoulet.qc.ca* et *www.ledindon.qc.ca*) pour y découvrir 12 autres recettes et leurs menus, créés avec les produits des partenaires participants.

Le Poulet et le Dindon du Québec – 20 minutes max! vous est offert par :

Le poulet du Québec – Bien élevé.

DINDON DU QUÉBEC

Institut de tourisme et d'hôtellerie Québec

en collaboration avec :

Les Cultures chez Nous – Pensez poireau!

Citadelle

CLASSICO

Europes Best

Garno – Tout le temps!

Knorr

Ocean Spray

Pataks Original

Pommes Qualité Québec

Atelier de Portneuf

Charcuterie Parisienne – Le bon goût des méthodes traditionnelles

Renée's Gourmet

Flamingo

Les Éditions de l'Homme

Starfrit

windsor

Canton – Tout le monde fête!

Excelsor

Remerciements : Nadia Carufel et Patrice Bouchereau, ITHQ – Pierre Beauchemin, photographe, ITHQ – Luce Meunier, styliste culinaire – Carole Schinck, réviseure – Mantz/Eiser design graphique, concepteurs graphiques

LINEN CHEST

Les accessoires et la vaisselle figurant dans la présente brochure sont vendus dans tous les magasins Linen Chest: www.linenchest.com/fr/accueil/accueil.htm.

Escalopes de dindon sur salsa méditerranéenne tiède de légumes

Cuisson : 15 minutes / Portions : 4

- 75 ml (1/3 tasse) d'un mélange de persil plat et de coriandre hachés
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive

- 4 à 6 ***escalopes de dindon*** (env. 120 g / 4 oz chacune)
- 600 g (1 paquet) de Mélange Méditerranéen Dés-Licieux Europe's Best
- 1 lime (le jus de)
- sel
- piment d'Espelette (ou piment de Cayenne), au goût

1 Mélanger les herbes hachées (persil et coriandre) et l'huile. Enrober les escalopes de dindon de 50 ml (1/4 tasse) de ce mélange et les faire sauter dans une poêle antiadhésive, de 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et réserver au chaud. ***2*** Ajouter le mélange de légumes Méditerranéen Dés-Licieux Europe's Best et faire sauter rapidement jusqu'à ce que les légumes soient tout juste cuits. ***3*** Arroser de jus de lime, saler et assaisonner de piment, au goût. ***4*** Ajouter le reste des herbes hachées (persil et coriandre) et servir aussitôt. ***5*** Accompagner de pain grillé (crostini ou bruschetta).

Europe's Best Inc.
« On ne surgèle que le meilleur »
www.europesbest.com

Menu 1
Méridional express

- Soupe aux haricots blancs
- Sauté de poulet en ratatouille méditerranéenne minute
- Gâteau à l'orange et aux noix

« Du croquant, du piment et des saveurs du Sud pour donner du piquant aux repas de tous les jours. »
CHEF Nicole Anne Gagnon

Menu 2
Un goût de soleil

- Soupe de maïs et poivron grillé
- **Escalopes de dindon sur salsa méditerranéenne tiède de légumes** (à gauche)
- Flan à l'ananas

... recettes et menus disponibles...

Menu 3

Terroir réinventé

- Velouté de rutabaga et pommes à l'érable
- **Médaillons de dindon caramélisés à l'érable 100% pur Citadelle** (à droite)
- Pain perdu aux épices et crème au beurre d'érable

« Deux produits d'ici s'unissent avec style pour former un mariage inusité et… irrésistible! »

CHEF Nicole Anne Gagnon

Menu 4

Sucré salé

- Endives caramélisées à l'érable
- Escalopes de poulet à l'érable 100% pur Citadelle et aux herbes
- Coupe glacée au beurre d'érable

Médaillons de dindon caramélisés à l'érable 100% pur Citadelle

Cuisson : 15 minutes / Portions : 4

- 2 *filets de dindon* coupés en 12 médaillons (env. 250 g / 8 oz chacun)
- 30 ml (2 c. à table) de farine tout usage
- 30 ml (2 c. à table) de beurre clarifié*
- 50 ml (1/4 tasse) de sirop ou de sucre d'érable 100% pur Citadelle
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de xérès (ou balsamique blanc)
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût

1 Saler, poivrer et fariner les médaillons de dindon. *2* Les faire sauter dans le beurre clarifié, environ 4 minutes de chaque côté. *3* Ajouter le sirop d'érable 100% pur Citadelle et faire caraméliser à feu vif. Déglacer au vinaigre, puis au bouillon de poulet. *4* Rectifier l'assaisonnement et accompagner d'épinards au beurre et de tomates poêlées.

***Note.** On prépare le beurre clarifié en chauffant doucement 454 g (1 lb) de beurre. Une fois qu'il a fondu, on en écume la surface et on le décante pour en retirer le petit lait. Cette étape permet d'augmenter le point de fusion du beurre. Le beurre clarifié se conserve en outre plus longtemps au réfrigérateur que le beurre ordinaire.

Citadelle®

Coopérative de producteurs de sirop d'érable
2100, Saint-Laurent, Plessisville (QC) G6L 2Y8
Tél. : 819 362-3241 www.citadelle-camp.coop
« 100% pur, 100% naturel, 100% Citadelle »

Menu 5

Bien relevé!

Salade de crudités aux trois poivres

Burgers de poulet en robe croustillante d'épice La Jardinière© Classique Garno

Lait fouetté aux fraises et au basilic

Burgers de poulet en robe croustillante d'épice Garno

Cuisson : 15 minutes · Portions : 4

Burgers de poulet
125 ml (1/2 tasse) de chapelure
30 ml (2 c. à table) d'épice La Jardinière© Classique Garno
454 g (1 lb) de **poulet haché**, cru
15 ml (1 c. à table) d'épice La Jardinière© Classique Garno
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive

Salsa d'accompagnement
50 ml (1/4 tasse) d'oignon rouge haché
50 ml (1/4 tasse) de persil frais haché
250 ml (1 tasse) de tomates hachées
75 ml (1/3 tasse) de céleri haché
1 poire en dés
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
sel et poivre fraîchement moulu, au goût

Méthode → Mélanger la chapelure et les 30 ml (2 c. à table) d'épice La Jardinière© Classique Garno. Réserver. → Mélanger le poulet haché avec les 15 ml (1 c. à table) d'épice La Jardinière© Classique Garno. → Former 4 burgers et les enrober de chapelure assaisonnée. → Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et y faire cuire les burgers, à feu moyen, de 6 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 80 °C (175 °F). → Entre-temps, préparer la salsa d'accompagnement en mélangeant simplement tous les ingrédients. → Servir les burgers dans des petits pains grillés et les garnir de salsa. Accompagner d'une belle salade de verdures ou d'épinards miniatures.

Menu 6

Barbecue chic

Salade de roquette et de fenouil

Brochettes d'émincé de dindon enrobées d'épice La Jardinière© Classique Garno

Feuilletés aux petits fruits

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante :
www.lepoulet.qc.ca

Les Épices Garno
3158, chemin d'Oka,
Sainte-Marthe-sur-le-Lac
(QC) J0N 1P0
Tél. : 450 491-1255
www.garno.com
« Une épice qui rehausse vos plats en un rien de temps ! »

GARNO ÉPICES
Tout le temps !

Escalopes de poulet et risi pisi express à la sauce Classico di Milano à la vodka

Cuisson : 20 minutes · Portions : 4

Risi pisi express
1 petit oignon haché
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de riz arborio
500 ml (2 tasses) de sauce Classico di Milano à la vodka
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés

Escalopes de poulet
4 à 6 **escalopes de poulet** (env. 120 g / 4 oz chacune)
sel et poivre fraîchement moulu, au goût
farine tout usage
25 ml (1 1/2 c. à table) d'huile d'olive
1 citron (le jus de)

Méthode → Faire revenir l'oignon haché dans l'huile. Ajouter le riz arborio, bien enrober. → Ajouter la sauce Classico di Milano à la vodka et le bouillon de poulet. Amener à ébullition, couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux de 18 à 20 minutes, en remuant 2 ou 3 fois. Ajouter les pois verts à la fin de la cuisson, en mélangeant délicatement. → Entre-temps, saler et poivrer les escalopes, les fariner et les faire revenir dans l'huile d'olive, à feu moyen, environ 4 minutes de chaque côté. Arroser de jus de citron et servir avec le risi pisi. Pour un plat plus crémeux, ajouter si désiré les 200 ml (2/3 tasse) de sauce Classico di Milano à la vodka restante.

CLASSICO

International Gourmet
Specialties Company
Toronto (ON)
M2N 7K5
Tél. : 1 800-235-9992

Menu 7

Inspirations florentines

Crème d'épinards à l'orange

Escalopes de poulet et risi pisi express à la sauce Classico di Milano à la vodka

Sorbet au citron

Menu 8

Saveurs d'Italie

Salade d'oranges à la sauge grillée

Escalopes de dindon farcies, sauce Classico di Milano à la vodka

Poires pochées à la vanille et mousseline de mascarpone

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante :
www.lepoulet.qc.ca

Boulettes de dindon, sauce aux canneberges Ocean Spray® et à l'anis étoilé

Cuisson : 20 minutes / Portions : 4

Boulettes
- 454 g (1 lb) de ***dindon haché***, cru
- 2 oignons verts hachés
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste d'orange
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 30 ml (2 c. à table) de beurre

Sauce
- 250 ml (1 tasse) de fond brun de volaille ou de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux canneberges avec fruits entiers Ocean Spray®
- 1 anis étoilé*
- 50 ml (1/4 tasse) de crème à 35 % m.g.
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût

1 Mélanger parfaitement les ingrédients des boulettes, à l'exception du beurre. Façonner environ 16 boulettes et les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
2 Ajouter le fond brun, la sauce aux canneberges, l'anis étoilé et la crème.
3 Cuire de 15 à 20 minutes. Retirer l'anis étoilé, saler et poivrer et servir avec du Bok choy et des champignons sautés.
Note. On peut remplacer l'anis étoilé par un bâton de cannelle et deux clous de girofle.

Ocean Spray
www.oceanspray.ca/francais/home/index.cfm

Menu 9
Panaché fraîcheur

- Salade de cresson, de pommes et de noix
- Poulet laqué aux canneberges Ocean Spray®, à la lime et au poivre vert
- Pêches sautées à la cardamome

« Avec ce tandem dindon-canneberges inusité, c'est le temps des Fêtes toute l'année! »
CHEF Nicole Anne Gagnon

Menu 10
Parfums d'Asie

- Dim Sum
- **Boulettes de dindon, sauce aux canneberges Ocean Spray® et à l'anis étoilé** (à gauche)
- Gâteau aux bananes et à la noix de coco

... recettes et menus disponibles...

Menu 11

Délices d'ici

- Soupe de patates douces épicée
- **Émincé de dindon, sauce aux pommes Cortland du Québec et herbes fraîches** (à droite)
- Crêpes au chocolat et aux bananes

« Du dindon et des pommes? Avec des herbes, la recette est magique! »

CHEF Nicole Anne Gagnon

Menu 12

Un goût de chez nous

- Poêlée de champignons
- Petits pains de poulet moelleux aux pommes du Québec
- Gâteau choco canneberges

Émincé de dindon, sauce aux pommes Cortland du Québec et herbes fraîches

Cuisson : 15 minutes / Portions : 4

- 2 *filets de dindon* émincés (env. 250 g / 8 oz chacun)
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre clarifié *
- 1 échalote ciselée
- 1 pomme Cortland du Québec, râpée
- 125 ml (1/2 tasse) de moût de pomme (ou de jus de pomme)
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet ou de fond brun de volaille
- 1 pomme Cortland du Québec, en lamelles
- quelques feuilles de sauge (ou d'une autre herbe fraîche, au goût)
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût

1 Faire sauter rapidement au beurre les filets de dindon émincés afin de bien les colorer.
2 Ajouter l'échalote et la pomme Cortland râpée et faire revenir 2 minutes.

3 Déglacer avec le moût de pomme et laisser réduire de moitié.
4 Ajouter le bouillon de poulet, les lamelles de pomme Cortland et la sauge. Laisser réduire.
5 Saler, poivrer et accompagner d'un pilaf d'orge et d'un légume vert au choix.

* Voir la note sur le beurre clarifié en page 5.

POMMES QUALITÉ QUÉBEC

Fédération des producteurs de pommes du Québec
555, boul. Roland-Therrien, bureau 365
Longueuil (QC) J4H 4E7
Tél. : 450 679-0530 www.lapommeduquebec.ca

Rien n'égale **le dindon du Québec** – Le dindon, la protéine parfaite!

Le dindon, une viande de grande valeur

Les producteurs de dindon du Québec ont implanté dans leurs fermes un programme de contrôle de la qualité et des normes de salubrité élevées, parmi les meilleures au monde ! Une garantie pour les consommateurs d'acheter des produits sains et hautement nutritifs.

La viande de dindon : la plus faible en gras

Les chairs blanche et brune du dindon sont une excellente source de protéines, faible en matières grasses et pauvre en gras saturés et en cholestérol. En fait, une portion de 100 g (3 oz) de dindon (viande seulement) contient au plus 3 g de gras dont le tiers seulement est constitué de gras saturés. Pas étonnant que le dindon du Québec permette de composer des menus santé variés, inspirés des recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Et comme si ce n'était pas assez, la viande blanche de dindon contient plus de 9 éléments nutritifs essentiels tandis que la viande brune en regroupe… pas moins de 12 !

Le secret d'une cuisson parfaite

Fini les idées reçues : pas besoin de cuire et recuire le dindon ! Pour obtenir une viande savoureuse et juteuse, rien ne vaut l'utilisation du thermomètre. On recommande ainsi une température interne de cuisson de :

- **77 °C (170 °F)** pour les morceaux de dindon avec ou sans os;
- **80 °C (175 °F)** pour un burger de dindon, un pain de viande ou des boulettes de dindon haché;
- **82 °C (180 °F)** pour un dindon entier (température prise à l'intérieur de la cuisse);
- **74 °C (165 °F)** pour la farce dans une coupe de dindon farcie. Faites cuire séparément la farce et le dindon entier.

Tout nouveau, tout bon

De plus en plus présent dans les supermarchés, le dindon répond parfaitement aux besoins et aux goûts des consommateurs. À preuve, la grande variété de coupes aujourd'hui proposées : demi-poitrine désossée, escalopes, filets, tranches. Sans oublier le vaste choix de charcuteries, comme le rôti de poitrine de dindon (cuit, fumé, etc.), la poitrine de dindon fumée «style *smoked meat* », la poitrine de dindon cuite au four… Depuis peu, on trouve même de la saucisse italienne au dindon de marque Flamingo de même que des produits prêts à cuire, tous préparés à partir de poitrine de dindon, tels les croquettes, schnitzels (escalopes) et autres bouchées pop-corn.

windsor®

Nature's Seasons®

Rehausse les saveurs naturellement...

Un mélange choisi d'assaisonnements délicats qui relève la saveur des aliments les plus fins. Ce bouquet parfait de sel, poivre noir, oignon, ail, persil et graines de céleri est le compagnon exquis du Poulet, des Poissons et Fruits de mer, Salades, Légumes, Oeufs, Pâtes, Viandes et Potages.

Une explosion de saveurs – sans GMS !

Salade de poulet grillé

2 c. à table	Huile d'olive ou huile végétale	30 mL
1 ½ c. à thé	**NATURE'S SEASONS DE WINDSOR**	7,5 mL
4	Poitrines de poulet désossées, sans peau	4
8 tasses	Feuilles de laitue, lavées et déchiquetées	2 L
	Tomates cerise	
	Noix de Grenoble rôties, en demies	

Vinaigrette :

⅓ tasse	Huile d'olive	75 mL
2 c. à table	Vinaigre de vin rouge	30 mL
1 c. à thé	**NATURE'S SEASONS DE WINDSOR**	5 mL

Préchauffez le barbecue ou le gril. Liez l'huile et le mélange d'assaisonnements ; badigeonnez le poulet. Faites rôtir à chaleur moyenne à élevée pendant près de 4 minutes par côté ou jusqu'à ce que la chair ne soit plus rosée. Retirez du feu le temps de préparer la verdure.

Divisez la laitue en quatre portions dans de grands plats.

Fouettez les ingrédients de la vinaigrette et versez un mince filet sur chaque portion de salade. Tranchez les poitrines en fines lanières et déposez sur la verdure. Garnissez de tomates cerise et de noix.

Sert quatre personnes

Le sel de la terre®... le sel des fins gourmets !

selwindsor.com

©2006 ®MARQUE DÉPOSÉE DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE SEL, LIMITÉE

1,00 $ de rabais

sur votre prochain achat de Nature's Seasons de Windsor

Au détaillant : Sur présentation de ce bon et à l'achat du produit indiqué, La Société canadienne de sel limitée vous remboursera la valeur nominale du bon et les frais de manutention. Toute autre demande peut constituer une fraude et, à notre discrétion, annulera ce bon. Les demandes de remboursement ne peuvent être présentées que par les mandataires.

Postez à : La Société canadienne de sel, limitée, C.P. 128, Longueuil (Québec) J4K 4X8.
Expiration : 30 avril 2007

2960039

RUMEURS

Volume 1 nº 1
Septembre 2006
Votre magazine tendance

Le dindon est in cet automne

Nos meilleures recettes de dindon à l'intérieur

Tout sur l'Action de grâce

L'ABC de la réception

Recherchez le magazine Rumeurs-Exceldor dans une épicerie près de chez vous.

Une présentation de :
EXCELDOR
Bon pour vous!

Tel que vu à la TV !

Le dindon Exceldor est *in*… mais surtout, de très bon goût et d'un chic fou

Faible en gras et facile à préparer (plus que vous ne le pensez), le dindon est très tendance. Avec son goût distinctif, il a tout avantage à prendre place dans l'élaboration de votre menu de l'Action de grâce. Pour vous donner l'eau à la bouche, nos grands chefs Exceldor vous ont mijoté de succulentes capsules qui sauront vous inspirer. Suivez le courant santé, écoutez les capsules Exceldor présentées à Radio-Canada et servez du dindon ! Pour plus d'information, visitez le **www.actiondegrace.com**. Vous verrez, vous allez vous régaler et votre famille proclamera : **« Dindon que c'est bon ! »**

Suivez la tendance des quatre premiers épisodes de RUMEURS

RADIO-CANADA TÉLÉVISION

Participez au concours **Exceldor** Le dindon est *in* cet automne !

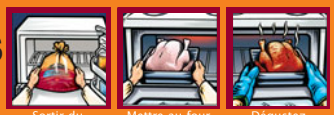
1. Dès le 11 septembre 2006, regardez Rumeurs à Radio-Canada le lundi à 19 h 30
2. Prenez en note les indices diffusés pendant les pauses publicitaires
3. Inscrivez-vous au **www.radio-canada.ca/rumeurs**
4. Bonne émission et bonne chance !

Plus de 4000 $ à gagner : un prix par semaine

Aucun achat requis. Concours ouvert aux résidents canadiens majeurs. Règlement du concours disponible à www.radio-canada.ca/rumeurs.

Découvrez le dindon « Prêt à cuire congelé » !

Économisez 3 $ à l'achat de dindon « Cuire congelé » Exceldor



AU DÉTAILLANT : Exceldor coopérative avicole vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention établis seulement s'il vous est présenté par votre client à l'achat de dindon « cuire congelé » Exceldor. Tout autre usage de ce coupon sera considéré comme frauduleux. Si vous omettez de présenter, sur demande, des factures attestant l'achat dans les 60 jours précédents de stocks suffisants pour couvrir les coupons, ils seront non remboursables. Les coupons qui nous sont remis deviennent notre propriété. Pour obtenir le remboursement du coupon, envoyez-le par la poste à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec J4K 4X8.

7280074

Limite d'un bon-rabais par achat.
Ne peut être transféré ni reproduit.
Ne peut être jumelé à aucune autre offre.
Échangeable au Canada seulement.

Date d'expiration : 31 décembre 2006

EXCELDOR

Bon pour vous!

L'HEURE EST AU *Brunch*

Rendez-vous magique, relax et joyeux, le brunch s'agrémente maintenant de la présence d'un nouvel invité : la gamme de **Fèves Brunch Canton**. Faites avec des ingrédients de première qualité et ayant une haute teneur en fibres, les **Fèves Brunch Canton** aux saveurs innovatrices réinventent le brunch.

Initiez-vous à nos trois saveurs incomparables : Tomates séchées au soleil, Érable et Canneberges, Mélasse et Raisins.

Canton MD 2 fans

TOUT LE MONDE FÊTE!

Redécouvrez le plaisir de bien manger

FLAMINGO Signature

Le seul poulet avec
Omega-3

Voici le tout nouveau poulet Flamingo Signature, nature ou mariné, le seul à vous offrir une source d'Oméga-3. Tendre et juteux, le poulet nourri de grain végétal Flamingo Signature est paré à la main selon les critères de qualité les plus stricts. Choisir le poulet Flamingo Signature, c'est trouver un équilibre entre le plaisir de manger et la santé!

NOUVEAU

ÉCONOMISEZ 1$

À L'ACHAT DE TOUT
PRODUIT FLAMINGO SIGNATURE

2270056

AU DÉTAILLANT : Lorsque vous aurez honnoré ce bon pour l'achat d'un produit Flamingo Signature, nous vous rembourserons 1 $, plus les frais de manutention. Toute autre utilisation constituera une fraude et rendra nul le bon présenté. Le remboursement ne sera accordé au détaillant que s'il a honoré le bon. Les bons soumis pour remboursement demeureront notre propriété. **Limite d'un bon par achat**. Ne peut être jumelé à aucune autre offre promotionnelle. **Valide jusqu'au 30 septembre 2007**. Pour remboursement, faire parvenir à : Redemco Inc. C.P. 128 Longueuil, Québec, J4K 4X8.

Un incontournable en cuisine*

Pour seulement 15 $,

procurez-vous le livre *Poulet cent façons, recettes simples pour les petites et grandes occasions!* Plus qu'un livre de recettes, cet ouvrage est une véritable source d'inspiration.

Poulet cent façons est un livre de 192 pages à couverture rigide qui comprend plus de 120 recettes délicieuses, de l'entrée au dessert! Il est imprimé sur du papier glacé et chaque recette est illustrée. Ce livre est aussi vendu en version anglaise sous le titre *Fabulous Chicken*.

*Offre spéciale

Les 25 premières personnes qui commanderont ce livre recevront gratuitement un tablier *Je t'aime mon poulet* d'une valeur de 12 $, offert par *Le poulet du Québec*. Le sceau de la poste fera foi de la date de réception de la commande.

*Vous désirez profiter de cette offre spéciale**?

Expédiez votre chèque libellé à *Le Poulet du Québec* et accompagné de votre bon de commande, à l'adresse suivante : *Poulet cent façons*, B.P. 21120, Longueuil (Québec) J4J 5J4. Prévoyez un délai de livraison de 4 à 6 semaines.

☐ ***Oui, j'ai le goût!***

Je désire recevoir ------ exemplaires du livre *Poulet cent façons* au coût de 15 $ chacun. Je joins un chèque à ce bon de commande.

Nom : _____

Adresse : _____

_____

Ville : _____

Code postal : _____ Tél. : ( ) _____ - _____

Courriel : _____

**Jusqu'à épuisement de la marchandise

Visitez notre boutique en ligne pour d'autres idées cadeaux
et accédez à notre banque de plus de 1 500 recettes
disponibles gratuitement en ligne sur les sites :

www.lepoulet.qc.ca et
www.ledindon.qc.ca

Économisez 1$

à l'achat d'un produit Exceldor

AU DÉTAILLANT : Exceldor coopérative avicole vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention établis seulement s'il vous est présenté par votre client à l'achat d'un produit Exceldor. Tout autre usage de ce coupon sera considéré comme frauduleux. Si vous omettez de présenter, sur demande, des factures attestant l'achat dans les 60 jours précédents de stocks suffisants pour couvrir les coupons, ils seront non remboursables. Les coupons qui nous sont remis deviennent notre propriété. Pour obtenir le remboursement du coupon, envoyez-le par la poste à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec J4K 4X8.

Limite d'un bon-rabais par achat.
Ne peut être transféré ni reproduit.
Ne peut être jumelé à aucune autre offre.
Échangeable au Canada seulement.

Date d'expiration : 31 décembre 2006

7280075

EXCELDOR

Bon pour vous!

L'HEURE EST AU *Brunch*

C'EST LE TEMPS D'EN PROFITER !
Initiez-vous à nos trois saveurs incomparables : Tomates séchées au soleil, Érable et Canneberges, Mélasse et Raisins.

ÉCONOMISEZ 50¢

À L'ACHAT D'UN POT DES NOUVELLES FÈVES BRUNCH CANTON.

Canton 2 fans

TOUT LE MONDE FÊTE!

FLAMINGO Signature

ÉCONOMISEZ 1$

À L'ACHAT DE TOUT
PRODUIT FLAMINGO SIGNATURE

Économisez 1$

à l'achat d'un produit Exceldor

AU DÉTAILLANT : Exceldor coopérative avicole vous remboursera le montant indiqué sur ce coupon plus les frais de manutention établis seulement s'il vous est présenté par votre client à l'achat d'un produit Exceldor. Tout autre usage de ce coupon sera considéré comme frauduleux. Si vous omettez de présenter, sur demande, des factures attestant l'achat dans les 60 jours précédents de stocks suffisants pour couvrir les coupons, ils seront non remboursables. Les coupons qui nous sont remis deviennent notre propriété. Pour obtenir le remboursement du coupon, envoyez-le par la poste à : REDEMCO INC., C.P. 128, Longueuil, Québec J4K 4X8.

Limite d'un bon-rabais par achat.
Ne peut être transféré ni reproduit.
Ne peut être jumelé à aucune autre offre.
Échangeable au Canada seulement.

Date d'expiration : 31 décembre 2006

7280075

EXCELDOR

Bon pour vous!

Économisez 50¢ à l'achat d'un pot des nouvelles Fèves Brunch Canton.

Au détaillant : Spécialités Lassonde inc. vous remboursera la valeur nominale de ce bon-rabais ainsi que vos frais habituels de manutention, pourvu qu'il vous ait été présenté par votre client à l'achat du produit spécifié. Toute demande de remboursement non conforme aux termes de la présente peut être considérée frauduleuse. L'omission de fournir sur demande une preuve que des stocks suffisants ont été achetés dans les 90 jours précédents, pour couvrir le nombre de bons-rabais soumis aura pour effet d'annuler les coupons. Tous les bons-rabais qui nous sont remis deviennent notre propriété. Le remboursement sera accordé uniquement au détaillant qui accepte ce bon-rabais. Le crédit de TPS est compris dans la valeur nominale du bon-rabais, si applicable. Pour remboursement, postez les coupons à Spécialités Lassonde inc. C.P. 128 Longueuil (Québec) J4K 4X8. Limite d'un bon par achat. Non valable avec toute autre offre de bon-rabais. En vigueur jusqu'au 31 mars 2007.

Save 50¢ when you buy one jar of new Canton Brunch Beans.

To the dealer : Lassonde Specialties inc. will reimburse the face value of this coupon plus the normal handling fee provided you to accept it from your customer upon the purchase of the item specified. Other applications constitue fraud. Failure to send in, on request, evidence that sufficient stock was purchased in previous 90 days to cover coupons presented will void coupons. Coupons submitted become our property. Reimbursements will be made only to retailers that accept this coupon. GST credit is included in the nominal value of the coupon if applicable. For redemption, mail to : Lassonde Specialties. C.P. 128 Longueuil (Québec) J4K 4X8. Offer limited to one coupon per purchase. Non-valid with any other coupon. Valid until March 31, 2007.

2220172

FLAMINGO Signature

2270056

AU DÉTAILLANT : Lorsque vous aurez honnoré ce bon pour l'achat d'un produit Flamingo Signature, nous vous rembourserons 1 $, plus les frais de manutention. Toute autre utilisation constituera une fraude et rendra nul le bon présenté. Le remboursement ne sera accordé au détaillant que s'il a honoré le bon. Les bons soumis pour remboursement demeureront notre propriété. **Limite d'un bon par achat**. Ne peut être jumelé à aucune autre offre promotionnelle. **Valide jusqu'au 30 septembre 2007**. Pour remboursement, faire parvenir à : Redemco Inc. C.P. 128 Longueuil, Québec, J4K 4X8.

Mijoté de poulet à la pâte de cari Tandoori Patak's

Cuisson : 20 minutes · Portions : 4

Ingrédients
50 ml (1/4 tasse) d'huile
5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
1 petit oignon haché
3 gousses d'ail dégermées, hachées
15 ml (1 c. à table) de garam masala entier*
454 g (1 lb) de **hauts de cuisse de poulet**, coupés en lanières
45 ml (3 c. à table) de pâte de cari Tandoori Patak's
500 ml (2 tasses) de tomates broyées
10 ml (2 c. à thé) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de sel
75 ml (1/3 tasse) de crème sure (facultatif)
1 pincée de piment de Cayenne moulu

Méthode → Faire revenir le garam masala, le gingembre, l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les lanières de poulet et faire sauter 5 minutes. → Ajouter la pâte de cari Tandoori Patak's et bien en enrober le poulet. → Ajouter les tomates, le sucre, le sel, la crème sure (facultatif) et le piment de Cayenne. Laisser mijoter 15 minutes. → Rectifier l'assaisonnement et accompagner de riz basmati et de haricots verts.

***Notes** → Le garam masala peut être composé de : 1 bâton de cannelle, 5 ml (1 c. à thé) de graines de cardamome, 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier. → Le tandour est un four en argile utilisé principalement dans le nord de l'Inde. À mi-chemin entre le barbecue et le four, il donne un goût succulent aux aliments. Le tandoori est une marinade douce traditionnelle utilisée pour les viandes grillées, la volaille et les fruits de mer. Il donne à la viande une couleur rouge caractéristique.

PATAK'S Original

Les produits Patak's sont distribués par Meilleures Marques : 1-800-361-7614.
Visitez-nous au www.pataks.ca.

Menu 13

Comme à Delhi

Salade de carottes au gingembre et aux graines de moutarde

Mijoté de poulet à la pâte de cari Tandoori Patak's

Shrikhand

Menu 14

Accents indiens

Carottes au cumin et à la coriandre

Brochettes de dindon à la pâte de cari Tandoori Patak's

Pouding à la mangue

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante : www.lepoulet.qc.ca

Escalopes de dindon farcies au jambon de Bayonne de Charcuterie Parisienne et aux figues séchées

Cuisson : 20 minutes / Portions : 4

- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme
- 4 figues séchées
- 45 ml (3 c. à table) de beurre non salé
- 4 à 6 ***escalopes de dindon*** (env. 120 g / 4 oz chacune)
- 4 tranches de jambon de Bayonne de Charcuterie Parisienne
- 15 ml (1 c. à table) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce demi-glace (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre rose (facultatif)
- sel et poivre fraîchement moulu, au goût

1 Faire chauffer le jus de pomme et y faire tremper les figues, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Réserver le jus de pomme. ***2*** À l'aide d'un robot, mélanger les figues et le beurre non salé. Répartir le mélange sur les escalopes de dindon. ***3*** Placer une tranche de jambon de Bayonne de Charcuterie Parisienne sur chaque escalope et enrouler. ***4*** Dans une poêle allant au four, faire revenir les escalopes farcies dans le beurre. ***5*** Ajouter le jus de pomme, couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) de 15 à 20 minutes. ***6*** Retirer les escalopes, réserver au chaud et, si désiré, ajouter la sauce demi-glace et le poivre rose au jus de cuisson. ***7*** Rectifier l'assaisonnement et accompagner d'une purée de céleri-rave et de fanes de carottes.

CHARCUTERIE
PARISIENNE
LE BON GOÛT DES MÉTHODES TRADITIONNELLES

Charcuterie Parisienne
6910, rue Marconi, Montréal (QC) H2S 3K1
Téléphone : 514 274-9375
www.charcuterie.ca

Menu 15

Sous le ciel de la péninsule

- Salade d'épinards au gorgonzola
- Poulet farci à la mode des Abruzzes, sauce aux poivrons grillés
- Riz au lait de chèvre et bleuets séchés

« Le nouveau classique que vos invités demanderont encore et encore! »

CHEF Nicole Anne Gagnon

Menu 16

Un air de Méditerranée

- Salade d'endives et de roquette aux pignons
- **Escalopes de dindon farcies au jambon de Bayonne de Charcuterie Parisienne et aux figues séchées** (à gauche)
- Panna cotta à la lime

... recettes et menus disponibles...

Menu 17

À l'indienne

- Pakoras de légumes et raïta
- **Cari de dindon aux poireaux Les Cultures de chez nous** (à droite)
- Gelée de lait de coco à la cardamome

> *« Dindon et poireaux apportent une note de fraîcheur à ce plat typique de la cuisine indienne. »*
>
> *CHEF Nicole Anne Gagnon*

Menu 18

Rustique authentique

- Soupe aux lentilles et aux herbes salées
- Poulet et sa compote de poireaux Les Cultures de chez nous
- Petits pains aux courgettes et aux noix

...à l'adresse **www.ledindon.qc.ca**

Cari de dindon aux poireaux Les Cultures de chez nous

Cuisson : 20 minutes / Portions : 4

- 15 ml (1 c. à table) d'huile de canola ou de soja
- 500 ml (2 tasses) de poireaux tranchés, frais lavés Les Cultures de chez nous
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cm (1/2 po) de gingembre frais, pelé et haché finement
- 250 ml (1 tasse) de tomates en dés
- 2 filets de dindon coupés en petits cubes (env. 250 g / 8 oz chacun)
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de cari indien
- 50 ml (1/4 tasse) de yogourt nature
- sel, au goût
- 30 ml (2 c. à table) de feuilles de coriandre fraîches, hachées

1 Faire chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Faire sauter les poireaux, l'ail et le gingembre à feu moyen 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils prennent un peu de coloration.
2 Ajouter les tomates et laisser cuire jusqu'à l'évaporation complète du liquide.
3 Ajouter le dindon et la poudre de cari indien. Cuire de 15 à 20 minutes.
4 À feu doux, incorporer le yogourt, 15 ml (1 c. à table) à la fois (ne pas trop chauffer).
5 Saler, poivrer et garnir de coriandre fraîche.
6 Servir sur du riz basmati et accompagner d'une tombée d'épinards citronnés.

Les Cultures de chez nous Inc.
1120, Rang 9, Sainte-Brigitte-des-Saults (QC) J0C 1E0
Tél. : 819 336-4846 www.cultures.qc.ca
« C'est simple, rapide et toujours frais. Pensez poireaux ! »

Menu 19

Variations fruitées

Bouchées de figues pochées au fromage de chèvre

Émincé de poulet au vinaigre de framboise

Clafoutis aux cerises

→

Menu 20

Influences transalpines

Potage à la tomate et au pistou

Médaillons de dindon aux champignons portobello et tomates séchées

Gâteau alla siciliana

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante :
www.lepoulet.qc.ca

Émincé de poulet au vinaigre de framboise

Cuisson : 20 minutes
Portions : 4

Ingrédients
1 enveloppe de sauce Demi-glace Knorr
454 g (1 lb) de **hauts de cuisse de poulet** désossés, coupés en lanières
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
2 échalotes hachées
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de framboise
125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet Knorr
50 ml (1/4 tasse) de framboises (facultatif)
sel et poivre fraîchement moulu, au goût
quelques feuilles de basilic

Méthode → Préparer la sauce Demi-glace Knorr selon les indications sur l'emballage. Réserver. → Dans une poêle, faire sauter les lanières de poulet à l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Ajouter les échalotes et faire revenir légèrement. → Déglacer la poêle au vinaigre de framboise, laisser réduire et ajouter le bouillon de poulet. → Couvrir et cuire à feu doux 5 minutes. → Ajouter la sauce Demi-glace Knorr réservée et les framboises. Saler et poivrer. → Ajouter le basilic juste avant de servir sur des pâtes aux épinards et des pleurotes sautés.

Unilever Canada – Knorr
www.unilever.ca/fr/nosmarques/foods/Knorr.asp

« Le p'tit quelqu' chose de plus! »

Knorr

Brochettes de poulet et salade de carottes et de chayote à la sauce Dijon créole Renée's

Cuisson : 15 minutes
Portions : 4

Brochettes de poulet
454 g (1 lb) de **hauts de cuisse de poulet**, coupés en petits cubes
175 ml (3/4 tasse) de sauce Dijon créole Renée's
1 oignon blanc, coupé en morceaux

Salade de carottes et de chayote
250 ml (1 tasse) de carottes râpées
1 chayote râpée*
75 ml (1/3 tasse) de raisins de Corinthe
2 oignons verts hachés
75 ml (1/3 tasse) de sauce Dijon créole Renée's

Méthode → Faire macérer les cubes de poulet dans la sauce Dijon créole Renée's au moins 30 minutes.
→ Enfiler les cubes de poulet sur des brochettes en les faisant alterner avec les morceaux d'oignon.
→ Préchauffer le barbecue à feu moyen et y cuire les brochettes environ 15 minutes, en les tournant de temps en temps; cuire au four à *Broil* 15 minutes.
→ Entre-temps, mélanger tous les ingrédients de la salade.
→ Accompagner les brochettes de salade de carottes et de chayote et de pain grillé au barbecue.

***Note** → À défaut de chayote, doubler la quantité de carottes.

Renée's Gourmet
1880 Ormont Dr.,Toronto (ON) M9L 2V4
Tél. : 1-888-4-RENEES
www.renees.com/french

Menu 21

Une pointe d'exotisme

Salade de légumes grillés aux herbes de Provence

Brochettes de poulet et salade de carottes et de chayote à la sauce Dijon créole Renée's

Sorbet au chocolat et au café

Menu 22

Place à l'Orient

Soupe thaïe au poulet

Escalopes de dindon et riz à la sauce Teriyaki sésame et gingembre Renée's

Gelée de thé au jasmin et mandarines

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante :
www.lepoulet.qc.ca

Menu 23

D'ici et d'ailleurs

Asperges blanches au vinaigre balsamique

Poulet farci aux noisettes et au fromage La Sauvagine, sauce veloutée au fromage La Sauvagine de *La Fromagerie Alexis de Portneuf*

Ciambella alle mele

Poulet farci aux noisettes et au fromage La Sauvagine, sauce veloutée au fromage La Sauvagine de La Fromagerie Alexis de Portneuf

Cuisson : 20 minutes · Portions : 4

Ingrédients
60 g (2 oz) de fromage La Sauvagine de La Fromagerie Alexis de Portneuf, coupé en dés · 75 ml (1/3 tasse) de noisettes grillées, hachées · poivre fraîchement moulu · 8 **hauts de cuisse de poulet**, désossés (env. 80 g / 2 2/3 oz chacun)

Sauce veloutée au fromage La Sauvagine de La Fromagerie Alexis de Portneuf
2 échalotes ciselées · 15 ml (1 c. à table) de beurre · 250 ml (1 tasse) de crème 15 % m.g. style champêtre · 90 g (3 oz) de fromage La Sauvagine de La Fromagerie Alexis de Portneuf, coupé en dés · poivre fraîchement moulu

Méthode → Mélanger le fromage La Sauvagine de la Fromagerie Alexis de Portneuf avec les noisettes hachées et poivrer généreusement. Répartir ce mélange au centre des hauts de cuisse, refermer soigneusement. → Placer dans des moules à muffins chemisés de papier à muffins. → Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique 77 °C (170 °F). → Entre-temps, préparer la sauce veloutée au fromage La Sauvagine. → Suer les échalotes au beurre. → Ajouter la crème, réduire un peu. À feu doux, ajouter le fromage et remuer afin de bien le fondre dans la sauce. Poivrer et réserver au chaud. → Rectifier l'assaisonnement et servir les hauts de cuisse farcis, nappés de leur sauce veloutée avec des rapinis vapeur, des champignons sautés et des carottes marrons.

Menu 24

Trouvailles du marché

Potage à la courge vanillée

Feuilletés de dindon au Tilsit de *La Fromagerie Alexis de Portneuf*, velouté d'ail confit

Péché sucré de fromage cuit

Retrouvez ces menus et leurs recettes à l'adresse suivante :
www.lepoulet.qc.ca

La Fromagerie Alexis de Portneuf
Fine Cheese Makers

La Maison Alexis de Portneuf Inc.
Saint-Raymond de Portneuf
(Québec) G3L 3X9
Questions : 1 866 901-3312
www.alexisdeportneuf.com

Le poulet du Québec, un poulet bien élevé

Si le poulet du Québec est si bon, c'est parce que les éleveurs québécois lui accordent toute leur attention. Grâce à leurs méthodes d'élevage modernes et à leurs normes de salubrité élevées, parmi les meilleures au monde, les producteurs de poulets du Québec mettent en marché une viande saine, nutritive et de la plus haute qualité possible. Pourtant, certains mythes alimentaires ont la vie dure. Et c'est d'autant plus vrai dans le cas du poulet.

Mythes et réalité – Démêlons le vrai du faux

Mythe → Tous les poulets du Québec sont nourris de grain.
Réalité → **VRAI !** Tous les poulets du Québec mangent du grain : du maïs, du blé, de l'orge.

Mythe → Des hormones sont administrées aux poulets.
Réalité → **FAUX !** L'utilisation d'hormones dans l'élevage des poulets est interdite au Canada depuis plus de 40 ans.

Mythe → Les poulets sont élevés en cage.
Réalité → **FAUX !** Les poulets du Québec sont élevés en liberté, à l'intérieur de poulaillers, afin de les protéger contre les prédateurs et les intempéries, et pour permettre un contrôle rigoureux des maladies.

Mythe → Le poulet du Québec profite des meilleures conditions d'élevage au monde.
Réalité → **VRAI !** Au Canada, de la ferme à la table, l'inspection de la volaille est à la fine pointe des normes internationales en matière d'innocuité et de salubrité des aliments.

Nous vous invitons à découvrir tous les secrets du poulet du Québec, de l'élevage à votre assiette, en consultant le site www.lepoulet.qc.ca.

Thermomètre-minuterie

Pour une cuisson parfaite du poulet et du dindon !

PRIX : 27 $

Description

- Sélection de cuisson préprogrammée.
- Signal d'alarme lorsque la température est atteinte.
- Sonde en acier inoxydable.
- Câble résitant à la chaleur.
- Décompte ou chronomètre de 23 h 50 min.

Pour obtenir un thermomètre-minuterie, il suffit d'expédier votre chèque libellé à l'ordre de *Le Poulet et le Dindon du Québec*, au montant de 27 $, incluant la taxe et les frais d'envoi, à l'adresse suivante :

Le Poulet et le Dindon du Québec
B.P. 21120, Longueuil (Québec)
J4J 5J4

CONCOURS

La passion du dindon

PLUS DE 56 PRIX À GAGNER

en répondant au quiz par ***Vrai ou Faux***, en ligne sur le site Internet www.ledindon.qc.ca.

La viande de dindon est une excellente source de protéines. VRAI ! La viande de dindon renferme des protéines de qualité supérieure et est une excellente source de niacine, de vitamine B6 et de sélénium. Le dindon est également une bonne source de phosphore, de vitamine B12 et de zinc. Ce qui en fait une viande d'une grande valeur nutritive.

Des hormones sont administrées aux dindons
Faux !

Le dindon du Québec profite des meilleures conditions d'élevage au monde. VRAI ! Au Canada, de la ferme à la table, l'inspection de la volaille est à la fine pointe des normes internationales en matière d'innocuité et de salubrité des aliments.

Le dindon est parfaitement cuit à 77° C (170° F). VRAI ! Bien cuire ne veut pas dire trop cuire! Pour une viande savoureuse et juteuse, le meilleur outil de contrôle de la cuisson reste le thermomètre. On recommande une température interne de cuisson de 77 °C (170 °F) pour les coupes désossées.

Le dindon est parfaitement cuit à 77° C (170° F)
Vrai !

À gagner...

Courez la chance de gagner un des nombreux prix ci-dessous, offerts par Les Éditions de l'homme et Les Promotions Altantiques :

- 50 exemplaires du livre Dindon et dinde publié dans la collection *Tout un plat*, offerts par les Éditions de l'homme, valeur de 24,95 $ chacun;

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
QUEBECOR MÉDIA

- 6 ensembles de silicone Starfrit pour la cuisine, offerts par Les Promotions Altantiques, valeur de 29,99 $ chacun.

STARFRIT

Pour être admissibles au tirage, les participants doivent s'inscrire en visitant le site Internet www.ledindon.qc.ca avant le 1er octobre à minuit et en répondant correctement au quiz. AUCUN ACHAT REQUIS. Les règlements sont disponibles sur le site www.ledindon.qc.ca.

Voici une idée recette :

Découvrez-en 1 500 autres...

Recherchez par :

Coupe

— ou —

Temps de cuisson

— ou —

Mots clés

Visitez nos sites pour faire le plein d'idées !

www.lepoulet.qc.ca

www.ledindon.qc.ca

*« Le poulet et le dindon du Québec, **bien élevés !** »*